ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЛУЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Толмачевская средняя общеобразовательная школа**

**им. Героя Советского Союза И.И. Прохорова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании педагогического совета № 1 от 30.08.2019 |  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом № 123 от 30.08.2019 |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Полезные привычки, навыки, выбор»**

**на 2019/2020 учебный год**

**(1-11 классы)**

п. Толмачево

2019 г.

**Профилактическая программа**

**«Полезные привычки» (1-4 классы)**

**«Полезные навыки» (5-9 классы)**

***«*Полезный выбор» (10-11 классы)**

**Пояснительная записка**

Данная программа внедряется в МОУ «Толмачевская средняя школа» с 1 сентября 2019 года.

Школьная программа по профилактике – «Полезные привычки», ориентирована на начальную школу – 1-4 классы.

Программа "Полезные привычки" придерживается концепции ранней профилактики аддитивного поведения в детской среде, провозглашенной Всемирной организацией Здравоохранения.

***Целями*** первичной профилактической деятельности профилактики являются:

1. изменение ценностного отношения детей, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
2. сдерживание вовлечения детей на совершение общественно – опасного деяния, правонарушения, преступления за счет пропаганды здорового образа жизни;
3. формирование антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя «Полезные привычки» рассчитаны на обучающихся начальной школы и сосредоточены на предупреждение приобщения к употреблению широко распространенных табачных изделий и алкоголя. Их долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность совершения общественно – опасного деяния, правонарушения, преступления.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

1. потребность у детей в здоровом образе жизни;
2. создание системы профилактики в образовательном учреждении;
3. разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения;
4. формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства;
5. взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

**Основные цели и задачи программы.**

**Цель программы** - формирование единого социально-педагогического пространства в сфере профилактики правонарушений, девиантного поведения обучающихся.

**Задачи программы:**

1). Обеспечение сохранения здоровья, защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;

2). Создание условий по предупреждению правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних;

3). Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленными ограниченными возможностями здоровья;

4). Анализ факторов социальной дезадаптации детей и подростков;

5). Систематизация антинаркотической, антиалкогольной пропаганды среди учащихся;

6). Формирование здорового образа жизни;

7).Оздоровление системы межличностных отношений детей, восстановление его социального статуса в коллективе сверстников;

8). Организация изучения психических состояний детей, особенностей его личностного развития и поведения;

9). Становление и снятие психотравматических ситуаций среди ближайшего окружения детей ;

10). Отработка навыков общения с взрослыми и сверстниками на основе общепринятых норм;

11). Разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с выраженным нарушением физического и психического развития;

12). Привлечение обучающихся к общественно-полезной деятельности;

13). Включение детей и подростков в коллективные творческие виды деятельности;

14). Содействие профессиональной ориентации и получению специальности;

15). Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей по психологическим, социальным, правовым и другим вопросам.

**Принципы программы определяют:**

- соблюдение интересов ребёнка;

- системность;

- непрерывность;

- вариативность;

- рекомендательный характер оказания помощи.

**Основные компоненты работы:**

1). Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

2). Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

3). Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);

- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);

- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В результате освоения учебного предмета будут формироваться *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебныедействия как основа умения учиться.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будут формироваться внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В ***сфере регулятивных универсальных учебных действий*** учащиеся будут овладевать всеми типами учебных действий,направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность приниматьи сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать иоценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Регулятивные УУД:*

– *определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;

– *проговаривать* последовательность действий на уроке;

– учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;

– учиться *работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

В ***сфере познавательных универсальных учебных действий*** учащиеся будут учиться воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числебудут учиться действиям моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

*Познавательные УУД:*

– *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);

– *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;

– *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;

– *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебников и их методический аппарат, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

В ***сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** дети приобретут умения учитывать позициюсобеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображатьпредметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

*Коммуникативные УУД:*

– *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

– *слушать* и *понимать* речь других;

– *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться *работать в паре, группе;* выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 1-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

* приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
* сравнивать признаки людей, находя сходство и различия;
* узнать о богатстве родной культуры;
* показывать связь культуры семьи с культурой народа;
* критически относиться к употреблению табака, алкоголя;
* определять связь поступков и решений;
* объяснять шаги принятия решений;
* узнать о факторах, влияющих на здоровье;
* получить представление о признаках здорового человека;
* получить представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными;
* узнать, что пассивное курение вредно для здоровья;
* научиться делать здоровый выбор в ситуации пассивного курения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 2-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

* рассказывать о своих вкусах и увлечениях;
* перечислять здоровые увлечения;
* узнавать новое об одноклассниках и находить друзей по интересам;
* тренироваться в невербальном общении;
* научиться использовать вербальные и невербальные компоненты общения для понимания сообщения;
* определять безопасные ситуации и опасные ситуации;
* говорить о разных вариантах решения проблемных ситуаций и их последствиях;
* узнать о вреде сигарет и алкоголя;
* приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 3-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

* узнать о внешности и чертах характера людей;
* получить представление о самооценке;
* научиться оценивать себя;
* узнать о роли уважительных отношений во взаимодействии;
* научиться отстаивать свои интересы в неагрессивной форме;
* узнать о способах неагрессивного отстаивания своей позиции;
* получить представление о возможности отказа в ситуации давления;
* научиться преодолению неуверенности в себе;
* узнать о вредном влиянии курения на здоровье;
* научиться использовать безопасные и интересные способы проводить время;
* приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу**

**к концу 4-го года обучения**

**В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:**

* узнать о качествах, достойных уважения;
* научиться анализировать своих привычек учениками;
* узнать о привычках, укрепляющих здоровье;
* узнать о важных для дружбы условий, качеств и связи дружбы и социального здоровья;
* познакомиться с видами давления;
* узнать способы сопротивления давлению;
* познакомиться с формами отказа от табака и алкоголя;
* приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения.

**Методы обучения по программе «Полезные привычки»**

Кооперативное обучение – это метод, когда в группах ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

**Характеристика содержания.**

1). Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.

2). Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т. д.

3). Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.

Для каждой возрастной ступени разработаны темы, разделенные на 4 блока.

***1 класс – «Я»***

1. Я – неповторимый человек.
2. Культура моей страны.
3. Чувства.
4. О чем говорят чувства.
5. Множество решений.
6. Решение и здоровье.
7. Нужные и ненужные тебе лекарства.
8. Учусь делать здоровый выбор.
9. «Что значит – быть здоровым? » с просмотром видеороликов.

***2 класс – «Я и другие»***

1. Вкусы и увлечения.
2. Учусь находить новых друзей и интересные занятия.
3. О чем говорят выразительные движения.
4. Учусь понимать людей.
5. Опасные и безопасные ситуации.
6. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.

***3 класс – «Формы неагрессивного противодействия чужому давлению»***

1. Мой характер.
2. Учусь оценивать себя сам.
3. Учусь взаимодействовать.
4. Учусь настаивать на своем.
5. Я становлюсь увереннее.
6. Когда на меня оказывают давление.

***4 класс – «Информация о ПАВ»***

1. Самоуважение.
2. Привычки.
3. Дружба (часть 1)
4. Дружба (часть 2)
5. Учусь сопротивляться давлению.
6. Учусь говорить «нет».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно- тематическое планирование**  **1 класс ( 33 ч)** | | | | | | | |
| Дата | № | | | | Тема урока | | Цели и задачи, ЗУН |
|  | 1 | | | | Вводный урок. | | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 2 | | | | Вводный урок. Опрос учащихся. Пре-тест | | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 3 | | | | Диагностирование учащихся. | | исследовать уровень сформированности ответственного поведения |
|  | 4 | | | | Упражнения-энергизаторы | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения |
|  | 5-6 | | | | Я - неповторимый человек | | показать уникальность каждого ученика |
|  | 7-8 | | | | Тренинг "Я - неповторимый человек" | | показать уникальность каждого ученика, самопознание |
|  | 9-10 | | | | Культура моей страны и Я | | показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни |
|  | 11 | | | | Упражнения-энергизаторы | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения |
|  | 12-13 | | | | Чувства | | дать представление о различных чувствах людей и возможности управления ими |
|  | 14-15 | | | | Тренинг " Секреты общения" | | управление эмоциями и стрессом, навыки общения |
|  | 16-17 | | | | О чем говорят чувства | | показать способы предупреждения и преодоления отрицательных чувств |
|  | 18-19 | | | | Тренинг " О чем говорят чувства" | | управление эмоциями и стрессом |
|  | 20 | | | | Упражнения-энергизаторы | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения |
|  | 21-22 | | | | Множество решений | | показать многообразие принимаемых людьми решений |
|  | 23-24 | | | | Тренинг "Множество решений" | | критическое мышление и креативность |
|  | 25-26 | | | | Решения и здоровье | | способствовать формированию у детей отношения к здоровью как к ценности |
|  | 27-28 | | | | Нужные и ненужные тебе лекарства | | познакомить с понятиями "лекарство" и "яд" |
|  | 29-30 | | | | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор | | дать сведения о вреде пассивного курения |
|  | 31 | | | | Упражнения-энергизаторы | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения |
|  | 32 | | | | Опрос учащихся. Пост-тест | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 33 | | | | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | | обобщение, подведение итогов |
| **2 класс ( 34 ч)** | | | | | | | |
| Дата | № | | Тема урока | | | | Цели и задачи, ЗУН |
|  | 1 | | Вводный урок «Что такое полезные привычки?» | | | | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 2 | | Опрос учащихся. Пре-тест | | | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 3- 4 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 5-6 | | Вкусы и увлечения | | | | показать разнообразие вкусов и увлечений |
|  | 7 | | Тренинг " Вкусы и увлечения " | | | | показать разнообразие вкусов и увлечений |
|  | 8-9 | | Учусь находить новых друзей и интересные занятия | | | | показать, что у одноклассников можно многому научиться |
|  | 10 | | Тренинг «Учусь находить новых друзей и интересные занятия» | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 11-12 | | О чем говорят выразительные движения | | | | познакомить с выразительными движениями как невербальными средствами общения |
|  | 13 | | Тренинг " О чем говорят выразительные движения" | | | | способы невербального общения |
|  | 14 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 15-16 | | Учусь понимать людей | | | | показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения |
|  | 17 | | Тренинг "Учусь понимать людей" | | | | способы эффективного общения |
|  | 18-19 | | Опасные и безопасные ситуации | | | | обсудить опасные и безопасные ситуации |
|  | 20 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 21-22 | | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | | | | способствовать рациональному принятию решений |
|  | 23 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 24-25 | | Реклама табака и алкоголя | | | | познакомить с рекламными приемами |
|  | 26 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 27-28 | | Правда об алкоголе | | | | рассказать о действии алкоголя на организм |
|  | 29 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы | | | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 30 | | Опрос учащихся. Пост-тест | | | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 31 | | Диагностирование учащихся. | | | | исследование эмоционального возбуждения |
|  | 32 | | Диагностирование учащихся. | | | | исследование ценностных ориентаций |
|  | 33 | | Диагностирование учащихся. | | | | исследование уровня самооценки |
|  | 34 | | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | | | | обобщение, подведение итогов |
| **3 класс ( 34 ч)** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Дата | № | | | | Тема урока | | Цели и задачи, ЗУН |
|  | 1 | | | | Вводный урок. Что такое полезные привычки. | | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 2 | | | | Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 3 | | | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 4 | | | | Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 5-6 | | | | Мой характер | | поговорить о внешности и чертах характера людей, дать возможность подумать о чертах своего характера |
|  | 7-8 | | | | Тренинг «Мой характер» | | распознавание внешних и внутренних качеств людей |
|  | 9 | | | | Что такое самооценка. Учусь оценивать себя. | | дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя |
|  | 10 | | | | Учусь оценивать себя. | | дать понятие о самооценке , предоставить возможность оценить себя |
|  | 11 | | | | Тренинг «Учусь оценивать себя» | | оценивать себя адекватно и стремиться к самосовершенствованию |
|  | 12-13 | | | | Учусь взаимодействовать. Роль уважительных отношений во взаимодействии. | | объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии, объяснить смысл правила" относись к другим так как тебе хочется, чтобы они относились к тебе |
|  | 14 | | | | Тренинг «Учусь взаимодействовать» | | взаимодействовать с другими следует неагрессивно  вербальные и невербальные компоненты эффективного общения и взаимодействия |
|  | 15 | | | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 16-17 | | | | Учусь настаивать на своем. Неагрессивное отстаивание своей позиции. | | показать возможность неагрессивного отстаивания своей позиции, дать представление о возможности отказа в ситуации давления |
|  | 18 | | | | Тренинг «Учусь настаивать на своем» | | пассивное и агрессивное поведение, неагрессивное отстаивание своего мнения |
|  | 19 | | | | Я становлюсь увереннее. Причины неуверенности в себе. | | поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении |
|  | 20 | | | | Я становлюсь увереннее. Способы преодоления неуверенности в поведении. | | поговорить о неуверенности в себе и ее причинах, перечислить способы преодоления неуверенности в поведении |
|  | 21 | | | | Тренинг «Я становлюсь увереннее» | | распознавание причин и проявлений неуверенности/уверенности в себе |
|  | 22-23 | | | | Когда на меня оказывают давление. | | поговорить об источниках влияния и давления, показать положительные и отрицательные последствия влияния, объяснить, что в ситуации давления следует самостоятельно принимать решения |
|  | 24 | | | | Тренинг «Когда на меня оказывают давление» | | распознавание давления, которое приносит вред здоровью |
|  | 25 | | | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 26 | | | | О вреде курения. | | познакомить с вредным влиянием курения на здоровье, показать способы безопасного и интересного проведения времени |
|  | 27 | | | | Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 28 | | | | О вреде курения. | | описать последствия курения, объяснить, что правдивую информацию о курении можно получить у учителя или родителей |
|  | 29 | | | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом |
|  | 30 | | | | Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ |
|  | 31 | | | | Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения. | | исследование эмоционального возбуждения |
|  | 32 | | | | Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций | | исследование ценностных ориентаций |
|  | 33 | | | | Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки | | исследование уровня самооценки |
|  | 34 | | | | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | | обобщение, подведение итогов |
|  |  | | | |  | |  |
| **4класс ( 34 ч)** | | | | | | | |
| Дата | | № | | Тема урока | | Цели и задачи, ЗУН | |
|  | | 1 | | Вводный урок. Полезные и вредные привычки. | | исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ | |
|  | | 2 | | Пре-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ | | исследовать уровень сформированности ответственного поведения | |
|  | | 3 | | Самоуважение. Достижение цели и самоуважение | | достижение цели и самоуважение | |
|  | | 4 | | Самоуважение. Достижение цели и самоуважение | | достижение цели и самоуважение | |
|  | | 5 | | Тренинг "Самоуважение" | | способствовать самоуважению детей | |
|  | | 6 | | Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 7 | | Привычки. Древние корни здорового образа жизни. | | показать уникальность культуры и древние корни здорового образа жизни | |
|  | | 8 | | Тренинг "Мои привычки" | | способствовать анализу своих привычек | |
|  | | 9 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 10 | | Дружба. Важные качества дружбы. | | перечислить важные качества дружбы здоровья | |
|  | | 11 | | Тренинг "Дружба" | | критерии и навыки дружеских отношений | |
|  | | 12 | | Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 13 | | Дружба. Связь дружбы и социального здоровья. | | показать связь дружбы и социального здоровья | |
|  | | 14 | | Тренинг "Я и мои друзья" | | различие положительного и отрицательного влияния в дружеских отношениях | |
|  | | 15 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 16 | | Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению. | | 1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению | |
|  | | 17 | | Учусь сопротивляться давлению. Способы сопротивления давлению. | | 1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению | |
|  | | 18 | | Тренинг "Учусь сопротивляться давлению" | | 1. познакомить с видами давления 2. обсудить способы сопротивления давлению | |
|  | | 19 | | Тренинги на формирование навыков управления эмоциями и стрессом. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 20 | | Учусь говорить "Нет" | | научить отказываться в опасных ситуациях | |
|  | | 21 | | Формы отказа от табака и алкоголя | | познакомить с формами отказа от табака и алкоголя | |
|  | | 22 | | Тренинг "Учусь говорить "Нет" | | познакомить с формами отказа от табака и алкоголя | |
|  | | 23 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 24 | | Информация об алкоголе и его рекламе. | | повторить информацию об алкоголе и его рекламе | |
|  | | 25 | | О вреде алкоголя. | | повторить информацию об алкоголе и его рекламе | |
|  | | 26 | | Тренинг "Сопротивление давлению" | | познакомить с формами отказа от табака и алкоголя | |
|  | | 27 | | Алкоголь в компании | | познакомить с последствиями употребления алкоголя в компании | |
|  | | 28 | | Тренинги, упражнения-энергизаторы на формирование навыков общения. | | Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом | |
|  | | 29 | | Тренинг "Сопротивление давлению" | | познакомить с формами отказа от табака и алкоголя | |
|  | | 30 | | Пост-тест. Исследование уровня информированности о проблеме употребления ПАВ | | исследовать уровень информированности о проблеме употребления ПАВ | |
|  | | 31 | | Диагностирование учащихся. Исследование эмоционального возбуждения. | | исследование эмоционального возбуждения | |
|  | | 32 | | Диагностирование учащихся. Исследование ценностных ориентаций | | исследование ценностных ориентаций | |
|  | | 33 | | Диагностирование учащихся. Исследование уровня самооценки | | исследование уровня самооценки | |
|  | | 34 | | Итоговое занятие. Игра " Пойми меня" | | обобщение, подведение итогов | |

**5 – 9 классы**

**Программа «Полезные навыки»**

являются продолжением программы, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

**Целью «Полезных навыков»**является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

3. Научить детей эффективно общаться.

4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Для каждого класса разработаны темы по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре темы посвящены понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре темы представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются.

***Планируемые результаты освоения программы* «Полезные навыки»**

является формирование следующих умений:

 Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

 В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для

всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и

педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по социальному

направлению «Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных

учебных действий (УУД):

***1. Регулятивные УУД:***

 Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

 Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности класса на занятиях.

 Средством формирования этих действий служит технология оценивания

образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

 Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную

литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

 Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной

работы всего класса.

***3. Коммуникативные УУД:***

 Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной

речи.

 Слушать и понимать речь других.

 Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет

сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

**5 класс**

***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• узнать об инструкциях и правилах прочтения;

• научиться различать рискованные ситуации и избегать их;

• определять связь поступков и решений;

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать об опасностях употребления вредных веществ;

• узнать о факторах, влияющих на здоровье;

• получить представление о признаках здорового человека

***Примерное содержание программы***

***Тема 1. Введение в курс (3 часа).***

Формы и методы работы в группе, цели изучения данного курса. Упражнения на групповое

сплочение.

***Тема 2. Я и мои поступки (3 часа).***

Положительный образ Я. Образ Я – система представлений о самом себе. Самооценка и

самовоспитание.Самовоспитание – развитие личности ребенка и выполнение защитных

функций в неблагоприятных условиях социальной среды.

***Тема 3. Ответственность (4часа).***

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм.

Принятие решений.

***Тема 4. Что такое психоактивное вещество? (4 часа)***

ПАВ – это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики – запрещенные законом ПАВ.

Ингалянты – аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают.

***Тема 5. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (3 часа)***

Эффект – последствие действия или поступка. Альтернатива – выбор из нескольких возможных

действий или поступков. Передозировка – отравление ПАВ, иногда приводящее к смерти.

Принятие решений.

***Тема 6. Правила безопасного поведения. (7 часов)***

Инструкции – правила безопасного использования чего-либо. Принятие решений.

***Тема 7. Давление, влияние, ситуации… (5 часов).***

Доверие – уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать – уговаривать,

заставлять поверить. Уверенность – моя визитка. Как преодолеть стеснительность. Навыки

уверенного поведения.

***Тема 8. Мое здоровье (5 часов).***

Физическое здоровье – это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье – это ум и

сила духа человека. Социальное здоровье – это благополучие человека и умение ладить с

окружающими. Наркоман – человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией.

**Учебно-тематический план (5 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Введение в курс | 3 |  |
| 2 | Я и мои поступки | 1 | 2 |
| 3 | Ответственность | 2 | 2 |
| 4 | Что такое психоактивное вещество? | 2 | 2 |
| 5 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества? | 2 | 1 |
| 6 | Правила безопасного поведения | 2 | 5 |
| 7 | Давление, влияние, ситуации… | 2 | 3 |
| 8 | Мое здоровье | 2 | 3 |
|  | Итого | 16 | 18 |
|  | 34 |

**6 класс**

***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• научиться преодолевать тревожность;

• научиться побеждать беспокойство;

• приобрести навыки позитивного общения

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать об опасностях манипулирования;

• узнать о четырех видах поведения;

• узнать, как противостоять давлению.

***Примерное содержание программы***

***Тема 1. Темперамент и характер (4 часов).***

Темперамент-совокупность индивидуальных особенностей личности. Типы темперамента.

Интроверт, экстраверт. Тест – опросник Айзенка.

***Тема 2. Беспокойство и тревожность (5 часов).***

Признаки беспокойства. Признаки тревожности. Способы преодоления тревожности.

***Тема 3. Правила общения( 8 часов)***

Как начать разговор? Как поддержать и завершать разговор? Методика изучения потребности в

общении. Приёмы вступления в разговор правила и способы поддержки и завершения

разговора?

***Тема 4. Манипулирование (5 часов)***

Манипулирование – это получение чего-либо хитростью. Манипулирование и давление.

Принятие решений.

***Тема 5. Учитесь властвовать собой (7 часов).***

Методы снятия стресса. Как вести себя в конфликтной ситуации.

***Тема 6. Правда и ложь о наркотиках ( 5часов).***

Миф – недостоверная информация, заблуждение, выдумка. Вперед к здоровью. Употребление

ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. Принятие решений.

**Учебно-тематический план (6 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Темперамент и характер | 3 | 1 |
| 2 | Беспокойство и тревожность | 2 | 3 |
| 3 | Правила общения | 3 | 5 |
| 4 | Манипулирование | 2 | 3 |
| 5 | Учитесь властвовать собой | 3 | 4 |
| 6 | Правда и ложь о наркотиках | 2 | 3 |
|  | Итого | 15 | 19 |
|  | 34 |

**7 класс**

***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• научиться оценивать поступки сверстников и свои;

• приобрести навыки позитивного общения

• объяснять шаги принятия решений;

• учиться преодолевать стеснительность;

• узнать, как избежать зависимости.

***Примерное содержание программы***

***Тема 1. Я и мои поступки (5 часов)***

Образ Я- это система представлений человека о себе. Достоинства и недостатки.

Положительный образ Я.

***Тема 2. Самооценка и самовоспитание (6 часов)***

Самооценка – оценка себя. Самооценка заниженная, завышенная, адекватная (реалистиная).

Самоанализ – это когда человек рабирает, оценивает свои переживания, поступки, внешность,

черты характера. Самовоспитание- изменение себя к лучшему. Самовоспитание – развитие

личности ребенка и выполнение защитных функций в неблагоприятных условиях социальной

среды. Шаги достижения цели. Проект самовоспитания.

***Тема 3. Как преодолеть стеснительность (4 часа)***

Способы начать разговор со сверстником противоположного пола. Комплимент – приятные

слова. Навыки эффективного общения.

***Тема 4. Ответственность (4 часа)***

Ответственность – качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Эгоизм –

предпочтение личных интересов интересам других людей. Ответственность перед кем-то.

Ответственность за кого-то. Принятие решений.

***Тема 5. Зависимость или свобода. (4 часа)***

Формирование зависимости. Зависимые состояния. Что такое зависимость, почему она

возникает. Правда и ложь о наркотиках. Принятие решений. Личностные качества, помогающие

преодолевать сложные ситуации, дающие возможность контролировать свое состояние.

***Тема 6. Интернет-зависимость (4 часа)***

Чем опасна компьютерная зависимость. Негативное влияние компьютерной зависимости на

человека, пути выхода. Опасности общения в сети. Правила безопасного поведения в социальных

сетях. Как уйти от нежелательного общения.

***Тема 7. Вперед к здоровью (7 часов).*** Образовательное событие, направленное на формирование ценности ЗОЖ.

**Учебно-тематический план (7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Я и мои поступки | 2 | 3 |
| 2 | Самооценка и самовоспитание | 3 | 3 |
| 3 | Как преодолеть стеснительность | 2 | 2 |
| 4 | Ответственность | 2 | 2 |
| 5 | Зависимость или свобода. | 2 | 2 |
| 6 | Интернет-зависимость | 2 | 2 |
| 7 | Вперед к здоровью | 3 | 4 |
|  | Итого | 16 | 18 |
|  | 34 |

**8 класс**

***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• приобрести навыки невербального общения;

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать об опасностях заражения СПИДом;

• учиться неагрессивному отстаиванию своего мнения.

***Примерное содержание программы***

***Тема 1. Мои ценности (4 часа)***

Ценность – предмет, явление, идея, важная для человека. Ранжирование ценностей. Ценность –

хорошее здоровье. Ценности определяют жизненные цели, средства для их достижения и

поведение людей.

***Тема 2. Красота и здоровье (5 часов)***

Эталон красоты. Мода и красота. Здоровье и красота. Представление человека о красоте может

зависеть от мнения окружающих. Принятие решений.

***Тема 3. Возраст, доверие и независимость (4 часа)***

Доверие – уверенность в чьей-либо добросовестности, искренности и правидьности чувств.

Независимость – самостоятельности, свобода, отсутствие подчинения. Возрастающая

независимость предполагает ответственность. Принятие решений.

***Тема 4. Мое настроение и общение с людьми (6 часов)***

Настроение – сравнительно постоянный (положительный или отрицательный) чувственный

(эмоциональный) фон внутринней жизни человека. Вербальное общение. Невербальное

общение. Язык невербального общения, язык тела. Изучение настроения. Анализ своих навыков

общения, навыков сопротивления давлению.

***Тема 5. Тренинг навыков невербального общения (4 часа)***

Невербальные компоненты общения: поза, мимика, взгляд, жесты, тон голоса. Выполнение

заданий по инструкции.

***Тема 6. Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения (4 часа).***

Четыре вида поведения: пассивное, агрессивное, неагрессивное отстаивание своего мнения,

манипулирование. Правила неагрессивного отстаивания своего мнения: вербальные и

невербальные навыки. Ролевая игра.

***Тема 7. Развлечения в кампании (4 часа)***

Виды развлечений в кампании подростков. Решение ситуаций.

***Тема 8. ВИЧ/СПИД (3 часа).***

Вирус иммунодефицита. СПИД. Антитела. Внешние признаки больного СПИДом. Синдромы

ВИЧ инфекции. Выявление ВИЧ инфекции. Пути передачи ВИЧ инфекции.

**Учебно-тематический план (8 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Мои ценности | 2 | 2 |
| 2 | Красота и здоровье | 2 | 3 |
| 3 | Возраст, доверие и независимость | 2 | 2 |
| 4 | Мое настроение и общение с людьми | 2 | 4 |
| 5 | Тренинг навыков невербального общения | 1 | 3 |
| 6 | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения | 1 | 3 |
| 7 | Развлечения в кампании | 2 | 2 |
| 8 | ВИЧ/СПИД | 2 | 1 |
|  | Итого | 14 | 20 |
|  | 34 |

**9 класс**

***Планируемые результаты освоения программы***

В результате изучения курса обучающиеся получат возможность:

• приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;

• приобрести навыки преодоления конфликта;

• объяснять шаги принятия решений;

• узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;

• узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

***Примерное содержание программы***

***Тема 1. Моя внешность (5 часов).***

Возрастные естественные изменения внешности человека. Искусственные способы изменения внешности (макияж, пирсинг, татуировка). Имидж.

***Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (5 часов).***

Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избежание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

***Тема 3. Как преодолеть конфликт? (4 часа).***

Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое

конфликт, консенсунс, компромисс? Избежание конфликта. Приспособление. Причины

возникновения конфликтов.

***Тема 4. Насилие (4 часа).***

Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы

избежания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет

наличия разных видов насилия.

***Тема 5. Близкие отношения и риск*** *(4 часа).*

Чувства, характеррые для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный,

социальный, физический риск в близких отношениях.

***Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (4 часа).***

Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость

больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

***Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (7 часов)***

**Учебно-тематический план (9 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Моя внешность | 2 | 3 |
| 2 | Чувства, которые мы переживаем | 2 | 3 |
| 3 | Как преодолеть конфликт? | 2 | 2 |
| 4 | Насилие | 2 | 2 |
| 5 | Близкие отношения и риск | 2 | 2 |
| 6 | Рискованное поведение и ВИЧ | 2 | 2 |
| 7 | Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» | 3 | 4 |
|  | Итого | 15 | 18 |
|  |  |

**Программа для 10 – 11 классов «Мой выбор»**

***Актуальность разработки курса***.

Модернизация современного образования направлена на совершенствование педагогической системы, так как социально - экономические изменения, происходящие в обществе, требуют нового социального содержания и новых технологий преподавания. В личности современного школьника происходят серьёзные и глубокие изменения. Его интересы и потребности уже не ограничиваются получением разносторонних знаний, которые с развитием компьютерных технологий, он может получать самостоятельно. Старшим школьникам необходимы такие знания, которые дадут возможность понять особенности своей личности, сформировать навыки активной жизненной позиции, осуществить полезный выбор и предположить его возможные последствия, осознать личную ответственность за принятое решение. Эти запросы обучающихся определяют необходимость введения специального курса для учеников 10-11 классов «Полезный выбор». Данный курс позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных механизмов старшеклассников. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей учебе и работе, свиданиях и конфликтах с родителями и сверстниками, создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций, и предоставит учителю возможность обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье - важнейшую жизненную ценность человека, залог его благополучия и его долголетия. Особенности программы «Полезный выбор». Отличительной чертой программы является акцент на формирование полезного выбора из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

***Ключевые понятия***:

- Полезный выбор.

-Личная ответственность.

***Программа направлена на формирование*** ***следующих навыков и свойств личности***:

- положительного образа Я школьника;

- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;

- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников;

- навыков личностной и социальной компетентности.

Курс «Полезный выбор» базируется на психо - социальном подходе - развитие личностной и социальной компетентности детей. Теоретическую основу программы составляют научные разработки Бандуры (развитие саморегуляции и самоконтроля через положительное подкрепление приемлемого поведения и подражания ребенка) и Джессора (теория отклоняющегося поведения, обусловленного взаимовлиянием социальных, психологических, физиологических и генетических факторов). Курс «Полезный выбор» продолжает, развивает и дополняет превентивное обучение, начатое «Полезными привычками» в начальной школе, «Полезные навыки» (5-8 классы), «Полезный выбор» (9 классы).

Курс «Полезный выбор» включает в себя материалы для учителя, учеников и их родителей. Комплекс материалов позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании.

***Методы превентивного обучения***:

- групповая работа;

- кооперативное обучение;

- мозговой штурм;

- групповая дискуссия;

- ролевое моделирование;

- упражнения – энергизаторы.

***Роль курса*** - помочь обучающимся увидеть множество возможных вариантов выбора, его положительные и отрицательные стороны, а также осознать свою собственную выбранную линию поведения, сформировать навыки активной гражданской позиции. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Основы Безопасности Жизнедеятельности», «Обществознание». Курс «Полезный выбор» адресован классным руководителям для проведения классных часов 10-11 классов и учителям-предметникам для преподавания в качестве предмета вариативной части учебного плана образовательного учреждения.

***Обучающиеся должны знать***:

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;

- признаки ИПП, меры профилактики;

- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;

- связь между употреблением ПАВ и преступностью;

- осознавать собственные потребности;

- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;

- стили семейного воспитания;

- собственные профессиональные предпочтения.

***Обучающиеся должны уметь***:

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;

- преодолевать социальные стереотипы;

- оказывать сопротивление давлению сверстников;

- составлять резюме;

- работать с источниками информации о вакансиях

- правильно вести себя на собеседовании;

- отстаивать собственную точку зрения;

- анализировать социальные ситуации;

- делать обоснованный выбор;

- нести ответственность за принятое решение

- преодолевать жизненные трудности.

***Цель программы***:

Формирование у старшеклассников положительного образа Я, активной жизненной позиции, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

***Ожидаемые результаты реализации программы***:

1. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся.

2. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.

3. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучающихся.

***Содержание программы «Полезный выбор» в 10 классе***:

**1.** «Всё меняется». Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы.

**2**.«Потребности». Потребность. Качество жизни. Здоровье.

**3.** «Семья». Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

**4. «**Отношения с родителями». Стили родительского воспитания.

**5.** «Как выбрать профессию». Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица -фактор риска употребления ПАВ.

**6.** «Куда пойти учиться». Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены.

**7.** «Инфекции, передающиеся половым путём». ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП.

**8. «**Тестирование на ВИЧ». Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.

**Учебно-тематический план (10 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Всё меняется | 2 | 3 |
| 2 | Потребности | 2 | 3 |
| 3 | Семья | 3 | 1 |
| 4 | Отношения с родителями | 2 | 1 |
| 5 | Как выбрать профессию | 2 | 3 |
| 6 | Куда пойти учиться | 2 | 3 |
| 7 | Инфекции, передающиеся половым путём | 2 | 2 |
| 8 | Тестирование на ВИЧ | 2 | 1 |
|  | Итого | 17 | 17 |
|  | 34 |

***Содержание программы «Полезный выбор» в 11 классе****:*

**1.** «Как искать работу». Вакансия. Поиск информации о работе

**2.** «Резюме». Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

**3.** «Собеседование». Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

**4.** «Социальные стереотипы». Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов. **5**. «Дискриминация, сила, власть». Дискриминация. Привилегия. Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.

**6.** «Свидания». Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.

**7.** «Свидания (часть 1)». Секс. «Золотое правило секса». Изнасилование. Правила личной безопасности.

8.«Это должен знать каждый (часть 2)». Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

**Учебно-тематический план (11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов теоретических занятий | Количество часов практических занятий |
| 1 | Как искать работу | 2 | 2 |
| 2 | Резюме | 2 | 2 |
| 3 | Собеседование | 2 | 2 |
| 4 | Социальные стереотипы | 3 | 2 |
| 5 | Дискриминация, сила, власть | 3 | 1 |
| 6 | Свидания | 2 | 2 |
| 7 | Золотое правило секса | 2 | 2 |
| 8 | Это должен знать каждый | 2 | 2 |
|  | Итого | 18 | 15 |
|  | 33 |

***ПЛАН РАБОТЫ***

**Аналитическое направление.**

Составление списков обучающихся ОУ:

- стоящих на учете в ПДН;

- на списочном учете;

- на учете в КДН и ЗП;

- опекаемых детей;

-детей из многодетных семей.

Обновление базы данных ОУ. Анализ социально-материального положения неполных и многодетных семей.

Обновление списков детей с ОВЗ, обучающихся в ОУ.

Консультирование классных руководителей по заполнению социальных паспортов классов.

Сбор и анализ достоверной информации.

Проведение «круглых столов» с классными руководителями (по параллелям) о проблемах детей с осложненным поведением.

Раннее выявление обучающихся ОУ с проблемами поведения.

Социально – педагогическая диагностика «итоги четверти» - «круглый стол» для классных руководителей.

Выявить обучающихся с проблемами успеваемости, поведения. Выявить затруднения в межличностном общении, определить приемы их преодоления.

**Диагностика семьи**

Определение типов семей.

Беседы с детьми, родителями, анкетирование.

Изучить условия воспитания, адаптации к новым условиям обучения.

Для обеспечения эффективной помощи семье в вопросах успешной социализации детей и подростков (организация досуга и отдыха детей)

Организация работы с семьей, оказавшейся в социально опасном положении.

Тест «Родительские отношения»- для родителей

Определить родительское отношение к ребенку (рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты)

Корректировка списка учащихся, семей, находящихся в социально-опасном положении.

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков.

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

Диагностические методики изучения классного коллектива

-социометрия;

-фотография класса;

-дом, в котором я живу;

-письмо островитянину;

-продолжи предложения;

-фильм о моем классе.

Изучение взаимоотношений учащихся в коллективе, определение лидеров.

**Профилактическая работа.**

Консультации классных руководителей:

-способы работы классных руководителей с различными типами семей

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Работа с родителями. Анкета «Определение детско- родительских отношений»

Понимание родителями необходимости поиска путей коррекции возможных отклонений в поведении ребенка.

Профилактика жестокого обращения в семье.

Консультации для классных руководителей:

1. критерии семейного благополучия,
2. критерии семейного неблагополучия,
3. признаки семейного неблагополучия.

Консультации для классных руководителей:

«О влиянии родителей, зависимых от алкоголя, на социально-психологическое развитие подростков»

Профилактика дезадаптивного поведения.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

«Факторы риска, обусловливающие положительное отношение подростков к алкоголю»

Профилактика дезадаптивного поведения.

Профилактика употребления ПАВ.

Индивидуальная работа социального педагога с семьями (один или оба родителя) употребляющими алкоголь.

Раскрыть родителям отрицательное влияние алкоголя на семейные взаимоотношения, показать ущерб, который пьянство наносит семье, воспитанию детей.

Оказание посреднической социально- педагогической помощи, для дальнейшего формирования мотивации семьи на безалкогольное существование и построение другой системы взаимоотношений.

Составление индивидуального плана работы социального педагога с подростком из семьи зависимых от алкоголя родителей.

Осуществление комплекса мер по воспитанию, образованию и социальной защите личности в учреждениях и по месту жительства подростка. Профилактика дезадаптивного поведения.

Семейное консультирование социальным педагогом:

-организация пространства жизнедеятельности ребенка в домашних условиях;

-организация свободного (внешкольного) пребывания ребенка, его досуга.

Групповые занятия для родителей «Азбука учебного труда», как помочь ребенку?

-как вырабатывать внимание?

-память и ее развитие;

-учение и воля;

-что такое способности и как их развивать?

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Групповые занятия для детей, имеющих признаки школьной дезадаптации «Азбука учебного труда»:

-как правильно работать с текстом?

-как выполнять письменные домашние задания?

-как вырабатывать внимание?

-память и ее развитие;

-общие приемы учебной работы;

-учение и воля;

Памятка родителям:

«Принципы отношений взрослых и детей».

Помощь в налаживании нормального общения внутри семьи и ее ближайшим окружением, содействие в разрешении внутрисемейных конфликтов. Профилактика дезадаптивного поведения.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Индивидуальные беседы с учащимися, имеющими отклонения в поведении:

-причины постановки на учет у инспектора ПДН,

-что такое хулиганство?

-что такое вандализм?

-что такое вред здоровью?

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков. Профилактика дезадаптивного поведения.

Индивидуальные беседы с учащимися, состоящими на учете в ПДН:

-Что такое самоконтроль, самовоспитание?

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков. Профилактика безнадзорности и беспризорности.

Индивидуальная, групповая работа с обучающимися, стоящими на списочном учете, «Школьные правила поведения. Кто их будет выполнять?»

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков. Профилактика дезадаптивного поведения.

Лекции с демонстрациями видеороликов:

«Железная дорога- зона повышенной опасности».

«Травматизм на железной дороге».

«Транспортные правонарушения и их последствия».

Организация и проведение воспитательного процесса по профилактике детского травматизма на железной дороге.

Участие в межведомственной операции «Подросток»

Выявление и учет несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в ОУ.

Классные часы на тему:

«Твои права и обязанности» на параллели 8 кл.

Правовое воспитание.

Ознакомление с правами и обязанностями учащихся, закрепленными в уставе школы.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

Групповые занятия для учащихся 8-9 кл. «Как избежать насилия»

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

Групповая работа с классными руководителями:

-типы жестокого обращения в семье,

-признаки жестокого обращения с детьми

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

«Безопасный интернет»:

-родительские собрания 7- 9 классы: тема «Дети и компьютер».

-дать родителям сведения по вопросам компьютерной зависимости;

-повысить уровень культуры семейного воспитания;

-ознакомить с компьютерной культурой пользователя;

-ознакомить с признаками зависимостей;

-проинформировать о результатах вследствие эмоциональных заболеваний.

Повышение психолого-педагогической компетенции всех участников УВП.

***Выступления на родительских собраниях***:

-«Памятка для родителей, которые стремятся жить в согласии с подростком» памятка родителям.

-«Причины трудностей родительско-детских отношений»

-«Важные правила в общении с ребенком» памятка для родителей

-«Чего не должны делать родители, если они узнали, что подросток употребляет ПАВ» памятка родителям.

-«Употребление алкоголя и его последствия» лекция с демонстрацией видеоролика.

-«Семейные правила для детей и родителей»

Профилактика правонарушений и употребления ПАВ в подростковой среде. Коррекция внутрисемейных отношений. Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми;

***Участие в операции «Семья»***

Акция для детей и родителей «Правила на всю жизнь»:

-групповые занятия с учащимися -5 классов «Хороший тон»;

-групповые занятия для родителей «Семейные правила».

Профилактика правонарушений и коррекция поведения детей и подростков, выявление семей с антиобщественным образом жизни.

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

-воспитание культуры поведения.

- правовое воспитание;

-профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

- формирование ответственного отношения родителей к воспитанию детей.

***«Родительский всеобуч»***

- групповые занятия с родителями не добросовестно исполняющими свои обязанности по воспитанию и содержанию детей:

«Ответственность семьи за воспитание детей», «Семейный кодекс Р Ф» глава 12. Права и обязанности родителей.

Преодоление конфликтных ситуаций, формирование здорового микроклимата в семье имеющей здорового ребенка и ребенка с ОВЗ. Повышение правовой грамотности.

Выступления на общешкольных родительских собраниях 8-9 классы. «Свободное время старшеклассников»

Просмотр видеороликов по наркопрофилактике.

Профилактика правонарушений и коррекции поведения детей и подростков.

Организация и контроль летней занятости детей, состоящих на учете инспектора ПДН и списочном учете

Профилактика детской безнадзорности, употребления ПАВ.

Выступление на педсовете «Причины нарушения нормального функционирования семьи».

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

Групповое занятие для классных руководителей «Внутрисемейные отношения как возможный фактор травматизации личности ребенка»

Профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

***Анкетирование (см. анкету 1)*** перед проведением курса позволяет сориентироваться в ситуации по употреблению ПАВ внутри конкретной группы.

Заключительная анкета ***(cм. анкету 2)*** позволяет приблизительно оценить эффективность курса и качество его проведения. Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать школе помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ и эффективности профилактической работы в целом.

**Анкета 1**

Входная диагностика. Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай галочкой те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно, иначе наши остальные занятия могут получиться неинтересными.

1. Твой пол: мужск. женск. Твой возраст: –––––– лет.

2. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников курит? Все; многие; некоторые; никто.

3. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь? Все; многие; некоторые; никто.

4. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества? Все; многие; некоторые; никто.

5. Как ты думаешь: много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики? Все; многие; некоторые; никто.

6. Как ты считаешь: много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики? 0%; 10%; 20%; 30%; 40%; 50%; 60%; 70%; 80%; 90%; 100%.

7. Куришь ли ты сам? Нет; один раз; иногда; регулярно.

8. Если да, то где обычно ты куришь? Дома; в школе; в компании; в других местах.

9. Употребляешь ли ты пиво, вино, другие спиртные напитки? Нет; один раз; иногда; регулярно.

10. Если да, то где ты чаще выпиваешь? Дома; на вечеринках; на дискотеках; в других местах.

11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше? Да; нет.

12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше? Да; нет.

13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше? Да; нет.

14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков? Да; нет.

15. Хотел бы ты участвовать в такой работе? Да; нет.

**Анкета 2**

Выходная диагностика. Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай галочкой те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно.

1. Твой пол: мужск.; женск.

2. Твой возраст: \_\_\_\_ лет

3. Оцени в баллах, насколько тебе понравился курс в целом (обведи кружочком). 1; 2; 3; 4; 5.

4. Что понравилось?

5. Что не понравилось?

6. На какие вопросы ты не успел получить ответы?

7. Какой процент предоставленной информации был полезен именно тебе? 100%; 80%; 60%; 40%; 20%; 0%.

8. Изменилось ли после курса твое мнение относительно употребления: наркотиков: да; нет; алкоголя (включая пиво): да; нет; табака: да; нет.

9. Как ты считаешь: поможет ли этот курс твоим одноклассникам не употреблять: наркотики: да; нет; алкоголь (включая пиво): да; нет; табак: да; нет?

10. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашей школе, нашем районе? Да; нет.

11. Сколько своего времени ты мог бы тратить на работу по профилактике? В день в среднем\_\_\_\_\_час.

12. Какое пожелание ты бы еще хотел добавить? (Этот пункт заполнять не обязательно.)